

ほけんだより 3月



令和7年3月3日
下石神井小学校
保健室

いよいよ3月。今の学年での学校生活もあとわずかですね。6年生は卒業式を、他の学年も進級を控えていて、ドキドキワクワクしていることでしょう。新しいクラス、新しい先生、新しい友達、新しい教科。考えるだけで、楽しみがいっぱいですね。

でも、ちょっとまって！新しい学年を元気に迎えるためには、今のうちからしっかりと準備をしておくことが大切です。春休みは、ゆっくりと休んで、心と体をリフレッシュする良い機会です。生活リズムを整えて、心も体も健康に新年度を迎えられると良いですね。

やっ
って
おっ
こ
う
春
休
み
の
う
ち
に

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備





が っ

も く ひ よ う

3月のほけん目標



み み

たい せ つ

耳を大切にしよう



3月3日は何の日か知っていますか？ひな祭りと答える人も多いかもしれません。実は「耳の日」でもあります。

耳は、音を聞くだけでなく、体のバランスをとるためにも大切な役割をしています。耳が聞こえにくいと、周りの人とコミュニケーションが取りづらくなったり、転んだりしやすくなったりすることもあります。

やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする

